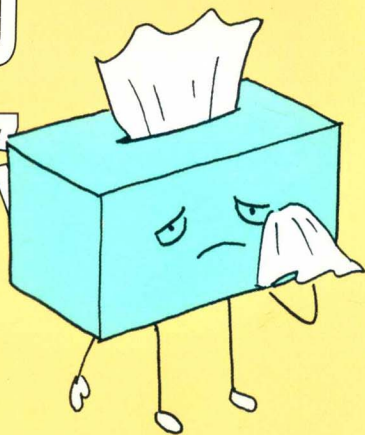


〔日〕松浦弥太郎 著

徐萌 译

写给 想哭的 你



晚安，
今日份的烦恼。



中国出版集团



现代出版社

写给想哭的你

日 松浦弥太郎 著

徐萌 译



中国出版集团



现代出版社

NAKITAKUNATTA ANATAE

Copyright © 2017 by Yataro MATSUURA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of The English Agency (Japan) Ltd.

Tokyo through Eric Yang Agency

版权登记号: 01-2018-2212

图书在版编目(CIP)数据

写给想哭的你 / (日) 松浦弥太郎著; 徐萌译. --
北京: 现代出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5143-7044-7

I. ①写… II. ①松… ②徐… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第107406号

写给想哭的你

作者: [日] 松浦弥太郎

译者: 徐萌

责任编辑: 赵海燕 张霆

书籍设计: 杨林青工作室

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电话: 010-64267325 64245264(兼传真)

网址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印刷: 三河市宏盛印务有限公司

开本: 787mm*1092mm 1/32

印张: 4.5

字数: 80千

版次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5143-7044-7

定价: 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

松浦弥太郎
作品

随着年岁的增长，我们逐渐拥有了各种能力。

面对大部分事情，也都有着自己妥善应对的技巧。

可是，为什么呢？年纪越大，不安感却越发地靠近自己。我们可以清晰地感受到不安越发强烈，已经无法对其视而不见。甚至就快被这种愈演愈烈的感觉所吞噬。

一旦陷入这种情绪之中，无论你有那么疲惫都难以入眠。

难眠的夜晚，躺在床上，万般琐事皆逼近眼前。

对未来的不安；自己的弱点；一日中的芥蒂。

这时，蒙蔽自己已是徒劳，你不得不振作起来面对这一切。

于是，泪水涌入眼眶，泫然欲泣。

随着年岁增长，不眠之夜、想哭的夜晚越来越多，这是我的感受。

在不眠之夜、想哭的夜里，我一人饱受焦虑之苦，偶然写起“信”来。

这“信”我并没有计划好要拿给谁看，只是通过书写一点一滴地稀释了一个人难以承受的不安和寂寞。

后来，我开始在夜晚指定时间段内向“生活之基本”网站投稿。于是这“信”就成为了夜晚8点开始，至清晨5点结束的栏目。

在网络这种媒介中，可以二十四小时与对方沟通交流。

“现在这一瞬间，你一定在阅读我写的信。”——即使还没得到你的回应，我可以这样宽慰自己。获取的很多评论，成了我心灵的支柱。我希望自己能用心地回复这些评论。怀揣着这样的念头，我把原本只能在夜晚8点至清晨5点才能看到的文章整理成了一本书。

书中收录了我写的“信”，还将读过大家的评论后有

所感触写成的随笔收录进附加的“小小感悟”里。

如果在难眠的夜晚，您会把这本书放于枕边，于我将是无比快乐的事。

敬启。

松浦弥太郎

目 录

前言 5

I

没问题，一定会顺利 13

我的护身符 17

优雅的站姿 22

自尊与忍耐 26

吾之心声 31

名为“机会”的击球区 37

不羞怯 41

自卑感 47

保持笑容 50

交换 55

再见 = 谢谢 61

关于关心和爱 65

找寻眼睛看不见的亮点 70

II

共生	79
谁也不会被遗忘	86
你的藏身之所	92
八正道	97
有关欲望	103
关于忍耐	108
回归自我	115
学会说“不对”	120
令人颤抖的孤独	126
平衡感	131
回炉	136

松浦弥太郎 作品

写给想哭的你

日 松浦弥太郎 著

徐萌 译



中国出版集团



现代出版社

随着年岁的增长，我们逐渐拥有了各种能力。

面对大部分事情，也都有着自己妥善应对的技巧。

可是，为什么呢？年纪越大，不安感却越发地靠近自己。我们可以清晰地感受到不安越发强烈，已经无法对其视而不见。甚至就快被这种愈演愈烈的感觉所吞噬。

一旦陷入这种情绪之中，无论你有那么疲惫都难以入眠。

难眠的夜晚，躺在床上，万般琐事皆逼近眼前。

对未来的不安；自己的弱点；一日中的芥蒂。

这时，蒙蔽自己已是徒劳，你不得不振作起来面对这一切。

于是，泪水涌入眼眶，泫然欲泣。

随着年岁增长，不眠之夜、想哭的夜晚越来越多，这是我的感受。

在不眠之夜、想哭的夜里，我一人饱受焦虑之苦，偶然写起“信”来。

这“信”我并没有计划好要拿给谁看，只是通过书写一点一滴地稀释了一个人难以承受的不安和寂寞。

后来，我开始在夜晚指定时间段内向“生活之基本”网站投稿。于是这“信”就成为了夜晚8点开始，至清晨5点结束的栏目。

在网络这种媒介中，可以二十四小时与对方沟通交流。

“现在这一瞬间，你一定在阅读我写的信。”——即使还没得到你的回应，我可以这样宽慰自己。获取的很多评论，成了我心灵的支柱。我希望自己能用心地回复这些评论。怀揣着这样的念头，我把原本只能在夜晚8点至清晨5点才能看到的文章整理成了一本书。

书中收录了我写的“信”，还将读过大家的评论后有

所感触写成的随笔收录进附加的“小小感悟”里。

如果在难眠的夜晚，您会把这本书放于枕边，于我将是无比快乐的事。

敬启。

松浦弥太郎

目 录

前言 5

I

没问题，一定会顺利 13

我的护身符 17

优雅的站姿 22

自尊与忍耐 26

吾之心声 31

名为“机会”的击球区 37

不羞怯 41

自卑感 47

保持笑容 50

交换 55

再见 = 谢谢 61

关于关心和爱 65

找寻眼睛看不见的亮点 70